

Camotes fritos horneados

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 3 camotes medianos, 5 pulgadas de largo
- 3 cucharadas aceite de oliva
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

1. Lave y pele los camotes. Corte en rodajas de 1/4 de pulgada.
2. En un tazón grande, revuelva las rodajas en aceite de oliva hasta que estén cubiertas. Espolvoréelas con sal y pimienta si lo desea.
3. Colóquelas en una lámina para hornear formando una sola capa.
4. Hornee a 425 °F o hasta que estén tiernas y doradas (alrededor de 20 minutos), volteándolas ocasionalmente para que se doren en forma uniforme.

Origen: University of Maryland Extension. Food Supplement Nutri

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	116
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	36 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	219 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/4 taza